

晚安家居邀您：

关注睡眠日 每日多睡1小时



晚安
GOODNIGHT
中国驰名商标

科学家们研究发现健康人能忍受饥饿长达3星期之久，但只要缺乏3昼夜，人就会变得坐立不安、情绪波动、记忆力减退、判断力下降，甚至出现错觉和幻觉，以致难以坚持日常生活中的活动。

3月21日是世界睡眠日，今年关注的睡眠日主题是：“每日多睡一小时。”

“国际睡眠日”的目的就是要引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注，提醒我们要关注睡眠健康及质量，关注睡眠质量就是关注生活质量。

据湖南省晚安家居实业有限公司市场总监粟总介绍说，将睡眠简单地看作是节省能量的手段是错误的，睡眠实际上不能节省能量，而是给予人必须的一种“睡眠营养”，一般来说，成人需要的睡眠营养是6-9小时不等，而处于生

长发育期的中小學生更需要有充足的睡眠，应当保证小学生每天有10小时睡眠时间，中学生每天要有9小时睡眠时间，这样才能促进他们的身心健康。但是，除了睡眠时间以外，更根本的问题取决于当夜的睡眠质量。

晚安家居负责人指出：通过延长1小时的时间概念，实现对儿童尤其是中小学生和白领人群的睡眠品质的关注。“多睡一小时”活动的本质不是时间的延长，而是睡眠质量的提高，通过改善睡眠环境、使用合适的睡眠产品、改变不良的生活习惯来提高人们的睡眠品质，延长夜晚深睡眠的时间，实现同样的睡眠时间里，把睡眠品质和睡眠营养提高一小时，从而实现睡眠总量不需要那么长时间也能达到“够”的健康睡眠目标。



父母要高度关注孩子的睡眠障碍

中国青少年研究中心少年儿童研究所所长孙宏艳指出，如果一个孩子睡不好，身体就无法获得充分休息，不仅会影响孩子的学习进度和身体健康，还会对成年以后有影响。睡眠障碍之所以影响身体健康，关键原因是孩子们在夜间无法进入深度睡眠，睡眠质量不高。这样，少年儿童在白天上学时常常打盹儿，甚至出现语言缺陷，食欲下降、吞咽困难等问题。还有些儿童患有多动症、强迫症、抑郁等疾病，也往往和睡不好有密切关系。

湖南省晚安家居睡眠产品研发员负责人何铁桥提醒说，鉴于睡眠障碍的危害，父母们要高度关注孩子的睡眠状况。除

让孩子加强体育锻炼，增强体质外，父母要经常观察孩子的睡眠状况，看孩子是否存在打呼噜、磨牙、盗汗、尿床、早晨起不来等。如果发现这些症状就要检查一下可能影响小孩进入深度睡眠的一些隐形因素：

1、睡眠环境是否良好？空间内的噪音太大、空气质量不好及甲醛含量超标等原因都有可能造成睡眠质量下降。

2、寝具是否合适？过软或过硬的床垫可能造成承托力度和面积的不合适，让孩子没办法舒适入睡，枕头的高低、被子的厚薄、材质都会对睡眠造成一定的影响。必要时家长应带孩子去医院检查一下，不要当成小事。 谢丹 张杰

链接：晚安家居是一家专业致力于打造睡眠产品的国内大型家具生产企业，已潜心睡眠系统研发生产27年，产品出口美、日、澳等发达国家，生产工艺及设备世界领先，产品品质在全球都获得崇高声誉。晚安家居依据人体工程学和不同人群睡眠特点所打造的科学健康睡眠产品，从根本上解决了其他睡眠产品“千人一床”，“削足适履”的痼疾，无论是老人、小孩还是中青年，都能在晚安找到适合自己体型和睡眠要求的产品。例如依据人体重心不同所设计的“床垫分区支撑系统”、能让同床伴侣翻身互不干扰的“独立袋装筒形弹簧”、能自由组合、按需搭配的“多层功能垫”等等无不是晚安在行业中率先采用的新型睡眠科技。选择“晚安”，多睡一小时，让我们从此每晚安眠！

晚安睡眠专家教您选床垫

我们一生之中有三分之一的时间是在床上度过的。所以，选购床垫时，应该多加考虑，事先了解，细致研究，这一点至关重要。卧室内最重要的元素必定是床，投资一张可以提供完美支撑和极致舒适的床垫，确保夜夜舒适睡眠。以下是湖南省晚安家居床垫产品研发部提供的床垫选购指南。

好床垫的几项重要特征

1、实现人体的最佳支撑 一张适合自己的好床垫，可以在人体侧睡的时候支撑全身的各个点位，使脊柱保持水平，要特别注意肩部、臀部和下背部等身体最重的部分得到合适的支撑力度。

2、清新透气 人体在睡眠时，会排出大量的水分，如果床垫面料及内部结构不够透气，会导致水分在内部弹簧附着，导致生锈。因为细菌等大量废物的长时间聚集，在使用5到10年后，床垫的重量会增加10Kg以上。

3、环保无毒 人体和床垫会长时间的直接接触，若有黑心棉等物质或面料的甲醛等有害物质含量超标，必然会对人体产生巨大的不良影响。

4、结构牢固稳定 弹簧的结构，填充物的质量，钢丝的粗细，弹簧圈的数量，单个弹簧的高度，弹簧圈的连接方式及弹簧的覆盖率，都会影响床垫的质量，通常而言，弹簧覆盖率越高，就越硬实，更平整，不易塌陷变形。独立袋装弹簧还可以最大限度减少翻身对伴侣产生的干扰。

如何选购合适的床垫

1、床垫的规格 床垫的大小要根据您的具体情况，如果两人合睡一张床，最好在空间允许的情况下选择较宽的床垫，以免伴侣翻身时干扰到您，同时还要考虑身高、体重和体型。一般而言，床垫的长度比身高稍长10-15cm为宜，体重越重，床垫的硬度需更加硬实。

2、价格范围 床垫的价格从几百元到数万元不等。最好是将您的睡床当做一项最少耗时10年的投资考虑。便宜的

床垫可能不如贵的床垫经久耐用。所以一定要在经济条件允许的情况下购买品质更加过关的床垫。

3、舒适与否，一试便知 选购床垫时，请不要因为觉得麻烦和尴尬而不愿意多花时间去体验试躺，在不同的床垫上躺躺试一试，找出最适合自己的床垫。软硬合适的测试方式：平躺于床垫上，以手伸入腰部，感觉伸入困难的，可能床垫过软；反之，腰和床垫间空隙很大，则可能床垫过硬。

床垫的保养诀窍

床垫的保养需要使用者的细心呵护，才能延长使用寿命，保养工作可以从以下方面着手：

1、定期调整方向 新购床垫开始使用时，第一年需每隔三个月做前后方向和上下面的翻转变作，让床垫每一部分受力均匀，增加床垫使用年限。布袋独立弹簧乳胶床垫等高档床垫可以不用翻转。

2、正常轻微凹痕现象 床垫使用后，会顺应人体曲线，若因此出现轻微人体凹痕，是床垫的正常现象，表示床垫可以提供您身体舒适的照顾，而不是制造上的瑕疵。

3、保持床垫使用处所空气流通 使用前去掉塑料包装薄膜，使床垫处在一

个透气状态。为确保床垫内材不受潮，并增加床垫的舒适度，避免通气孔被堵死，延长其使用寿命。

4、避免在床垫上做定点式重压 避免在床垫上站立或做单点跳跃等高难度动作，因为此举将使床垫受力不均，同时也应避免长期坐在边缘。

5、勿使用水清洗床垫 遇有液体倾倒而渗透到床垫里层，请勿用水清洗，应立即用吸湿性强的抹布用力挤至吸取后，再使用吹风机冷温风（严禁用热风）或电风扇吹干即可。

6、使用保洁防护垫 为确保床垫的卫生度，在包覆床单前，先覆盖保洁防护垫。



晚安家居热烈祝贺大众卫生报改版成功！